

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

表紙クイズの答えは

「さば」！

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

おいしく食べて  
脂質異常症を予防する  
レシピ



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

## さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根	150g	A	だし汁 (水でも可)	100mL
にんじん	50g		みりん	小さじ2
さば (半身)	160g		しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ		小ねぎ	適宜

作り方 約20分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあけ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

# ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

## ●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

# みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料（2人分）

みかん … 小 2 個 (皮むき 1 個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

## ●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

## 食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。